

مهما كان عمرك أو قدراتك فإن برنامج
القوة من أجل الحياة سيساعدك في...



• الاستمتاع
بالرشاقة واللياقة

• الحفاظ
على قوتك

• تحسين توازنك

... من خلال برنامج
من التمارين الرياضية
صمم لك خصيصًا!

للمزيد من المعلومات زُر الموقع
www.cotasa.org.au

اتصل بالرقم 8232 0422 أو اتصل بـ:
